Ньясы в криях

Для пары ведущих. (С одним ведущим сложнее, работает хуже).

Шаблон 1

(далее номера крий из шаблона. В тех, которые пропущены ньяса не делается).

1В наклоне по позвоночнику от основания тела до макушки.

3Прикасаемся к сердечному центру того, кто сверху.

5Ньяса сердечного центра.

7Прикасаемся к внешним вискам обоих в паре одновременно, когда головы лежат на плечах друг у друга. Если ведущий один, то двумя руками одновременно.

8Ньяса центрального канала обоих в паре снизу вверх.

10Ньяса сердечного центра обоих в паре.

11 (пассивная)Ньяса центрального канала снизу вверх в тот момент когда человек опускается спиной назад.

14Ньяса межбровья. Либо макушки, и пальцем ведем по лбу вниз до межбровья. (Указательный палец для такой ньясы использовать не рекомендуется. Лучше безымянный)

Шаблон 2

2Ньяса сердечного центра того, кто сверху.
3Ньяса центрального канала обоих одновременно от основания тела к макушке (если ведущий один, то поочередно).
5Ньяса межбровья.
7Одной рукой прикасаемся к области межбровья, другой – к точке на затылке напротив межбровья одновременно (Лучше начинать от макушки).
10(пассивная)Ньяса центрального канала по спине тому, кто отклоняется назад.
15Ньяса сердечного центра когда партнеры прогибаются, макушки – когда сутулятся.